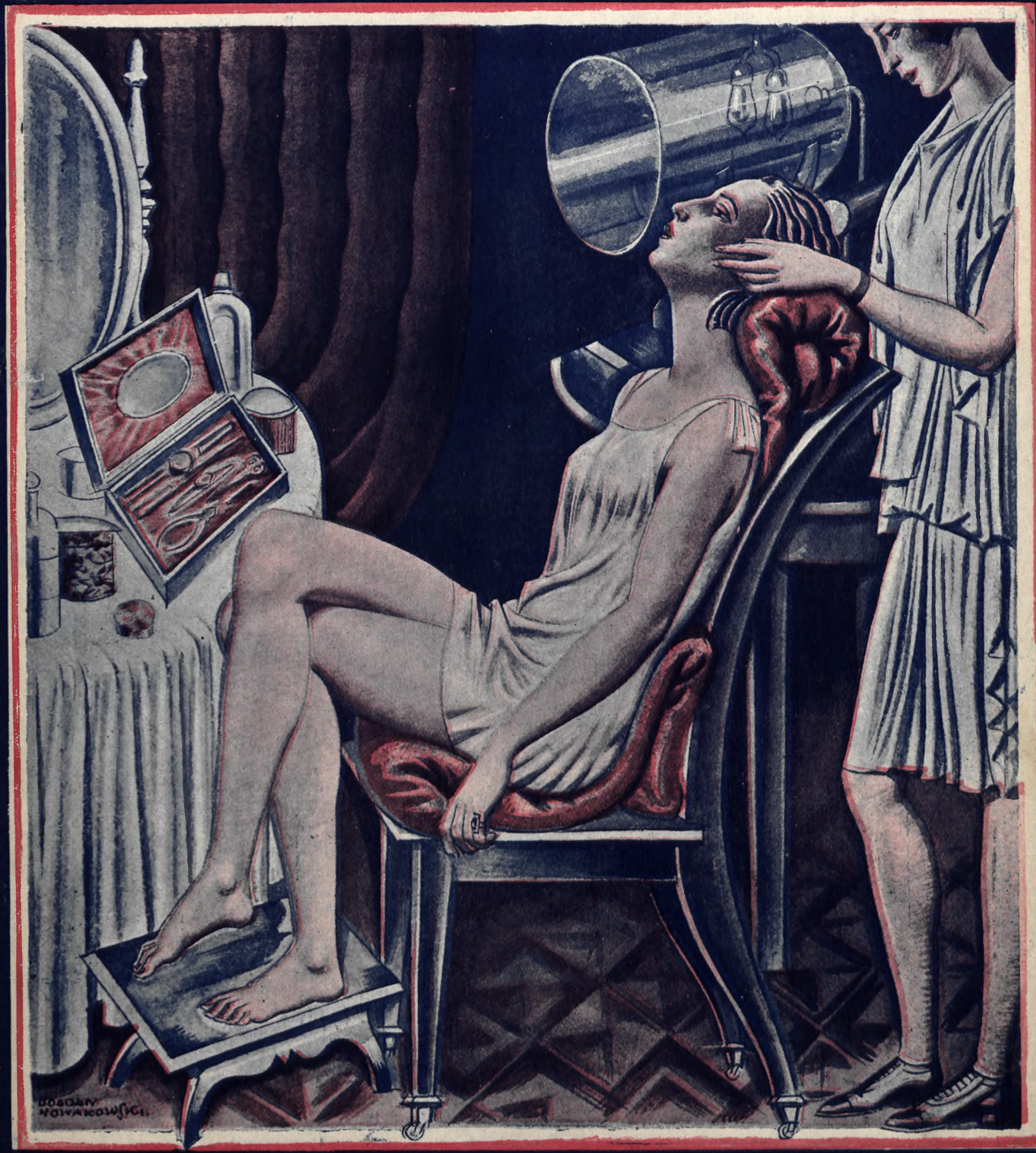
RACJONALNA KOSMETYKA



Rok I. Cena gr. 80 Nr. 10.

ROK I. WARSZAWA, 1 SIERPNIA 1927 R. № 10

RACJONALNA KOSMETYKA

MIESIĘCZNIK ILUSTROWANY

POŚWIĘCONY PIELĘGNOWANIU CERY, CIAŁA I WŁOSÓW, UDZIELANIU PORAD I WSKAZÓWEK Z KOSMETYKI RACJONALNEJ I LECZNICZEJ.

WARSZAWA — LWÓW — POZNAŃ — WILNO — ŁÓDŹ — GRUDZIĄDZ — RADOM

Z Dziejów Kosmetyki

Z tajemnic toaletowych starożytnego Rzymu.

(Dalszy ciąg).

Przeciw piegom i zmarszczkom posiadały rzymianki cały arsenał środków kosmetycznych. Były to oczywiście środki domowe, a mianowicie: świeże ziarna bobu, słona woda, mieszanina soku rzeżuchowego, miodu i chrzanu, biała lilja i świeże ogórki.

W kunszcie różowania i wybielania twarzy damy rzymskie były nadzwyczaj biegłe; bogate rzymianki miały do usług cały sztab niewolnic, specjalnie wyćwiczonych w takiem malarstwie.

Używano czerwonej, białej, czarnej i niebieskiej szminki; białej szminki używały panie, które pragnęły być „mocno interesującemi"; czerwonej używały przeważnie kokoty rzymskie, niebieską podkreślano delikatnie zaznaczone żyłki, czarnej zaś używano przeważnie do barwienia brwi.

Sztuka pielęgnowania włosów była u dam rzymskich doprowadzona do perfekcji; z uznaniem podkreślić wypada, iż właściwa hygiena skóry głowy była ściśle przestrzegana, a że damy rzymskie nie nosiły ani kapeluszy, ani dziwacznych postiches—więc na łupież i wypadanie włosów prawie że nie cierpiały; rzymianki były przeważnie brunetkami i miały gęste, śliczne czarne włosy, którym wyspecjalizowane w tym kierunku fryzjerki-niewolnice nadawały nieraz formę dziwaczną, lecz zawsze artystyczną.

O tego rodzaju koafiurach mówi w jednej ze swoich satyr Juvenalis:

„Na głowie swej piętro
stawia na piętrze,
Wznosząc wieżę wysoką,
trawami spojoną"...

Trefienie włosów stanowiło studjum formalne, i damy poświęcały mu znaczną część czasu, obracanego na toaletę.

Obok trefienia istniał oddawna już pośród rzymianek zwyczaj farbowania włosów własnych. Po nawiązaniu stosunków z germanami i poznaniu obfitego jasnego uwłosienia germanek, w Rzymie stały się modnemi blond włosy. Włosy germanek stają się pożądanym i drogocennym przedmiotem handlu; popyt przewyższa podaż, i zalotne rzymianki, nie mogąc dostać peruk z włosów germańskich, uciekają się do innego środka, mianowicie, do barwienia własnych włosów na modne kolory płowy i rudy; do tego celu używały mocno alkalicznego mydła germańskiego (t. zw. „spuma caustica, s. spuma batava"), przyrządzonego z łoju i popiołu rozmaitych barwików.

Julja, córka Tytusa, Plotyna, małżonka Trajana, Sabina, małżonka Hadrjana, Annia Galerja Faustyna, małżonka Antonina Piusa i wreszcie Julja Domna, żona Septimiusza Sewera, barwiły swe włosy farbami ze złotego proszku. Pozatem czesano włosy, zapiekano je w tysiące locz-

ków, zaplatano w warkocze—stosownie do panującej każdorazowo mody, a nawet, o zgrozo! nihil novi sub sole (nic nowego pod słońcem) obcinano włosy á la garçonne.

Upinano również włosy wstążkami i szpilkami, wplatano we włosy sznury pereł i wreszcie ozdabiano je grzebieniami, djademami i wieńcami.

Włosy namaszczano drogocennemi olejami i pomadami. Do jakiego stopnia wytworności dochodziły rzymianki w przyrządzaniu pomad, świadczy fakt, że istniało dwadzieścia pięć nazw dla pomad i essencyj. Wymienia je Kryton, lekarz przyboczny cesarzowej Plotyny w dziele swym o kosmetyce, podając zarazem przepisy do ich przyrządzania.

Nie obce też były rzymiankom t. zw. depilatorja, t. j. środki, usuwając zbyt obfite owłosienie lub włosy zbyteczne, zajmujące niepokryte odzieniem części skóry. Używano w tym celu różnych żrących maści, które niszczyły porost. Środki te mogłyby i dziś jeszcze znaleźć zastosowanie, gdyby nie elektroliza i diatermia, które wyrugowały tamte środki z użycia. Brodawki, kurzajki i tym podobne twory skórne — o ile szpeciły twarz lub ręce, usuwano również albo za pomocą brzytwy, albo też wypalano maściami żrącemi; naturalnie, iż tym sposobem wpadano bardzo często z deszczu pod rynnę, gdyż na miejscu operowanem pozostawały ślady w postaci szpecących blizn i bliznowców.

Wśród rzymianek rozpowszechniona była również moda używania t. zw. „muszek“, dla dodania sobie wdzięku—słowem ówczesne zalotnice nie ustępowały w niczem dzisiejszym, gdy tylko chodziło o nadanie chociażby fałszywych pozorów urody.

Wiele uwagi poświęcały rzymianki pielęgnowaniu zębów i jamy ustnej. Zęby czyszczono i pozbawiano kamienia nazębnego; do czyszczenia zębów używano mieszaniny pumeksu i proszku marmurowego. Umiano też już wówczas wstawiać sztuczne zęby i plombować zepsute. Wstawiano zęby sztuczne z kości słoniowej, połączone drutem złotym. Pamiętano i o tem, aby nadać oddechowi przyjemną woń za pomocą essencyj aromatycznych, używanych jako wody do płukania ust, albo też za pomocą żucia myrry, ziaren mastyksu i t. p.

Ażeby nadać wargom pożądaną barwę koralu, stosowano specjalne pomadki i szminki czerwone („purpurissimum“).

Manicure i pedicure też nie były obce rzymiankom; pielęgnowano starannie ręce, paznogcie polerowano za pomocą past, proszków i pilniczków specjalnych.

Perfumy cieszyły się wielkiem uznaniem elegantek rzymskich. Dodawano je do kąpieli, do maści, perfumowano suknie, bieliznę, sprzęty domowe, łóżka. A perfumy te były niesłychanie drogie. Sprowadzano je z Azji i Afryki. Perfum tych dostarczały: krzewy balsamów, cudna spikandra, przepiękne narcyzy, słodkie jaśminy, drzewa będźwinu i mastyksu, mirty, pomarańcze, granatowce, kwiaty drzewa winnego, cyprysy, daktyle, cytryny, cedr libański i wiele, wiele innych. Niektóre fabryki perfum zyskały powszechne uznanie i sławę. Podczas wszelakich uroczystości lano perfumy z niesłychaną rozrzutnością. Na sławnych ucztach Nerona i Heliogobala spadał na biesiadników deszcz najcenniejszych perfum z sufitu sali.

Zamiłowanie do perfum i kosmetyków, aczkolwiek wypływało z chęci zadośćuczynienia zmysłowej rozkoszy, było jednak ściśle złączone z hygieną; używanie więc drogocennych essencyj, maści i olejków szło zawsze w parze z myciem ciała i kąpielami.

(Dok. n.).

Pogadanki Kosmetyczne Sezonowe

Kosmetyka w zastosowaniu do turystyki.

Jesteśmy w pełni sezonu turystycznego, rzeczą więc będzie wielce aktualną skreślić kilka uwag w sprawie kosmetyki — w zastosowaniu jej do turystyki.

Podczas wycieczek, zarówno pieszych, jak i na rowerze, a jeszcze więcej przy jeździe samochodem, kurz i upał powodują wzmożoną perspirację, t. j. nadmierne pocenie się i szybkie ulatnianie się perspirowanej wilgoci ze skóry; ta ostatnia okoliczność powoduje suchość i pierzchnięcie cery, co znów wymaga specjalnego leczenia zapobiegawczego.

Po powrocie z wycieczki, należy starannie uporządkować skórę twarzy, rąk, włosy oraz usta. Zacznijmy od twarzy. Pod wpływem kurzu przedewszystkiem ucierpiała chwilowo gładkość cery. Doprowadza

się ją do stanu normalnego za pomocą zabiegów następujących:

Oczyszcza się twarz z brudu, jaki mógł do niej w ciągu dnia przylgnąć.

W tym celu należy:

1) Za pomocą waty lub cienkiego płótna wytrzeć twarz do sucha, aż znikną na niej wszelkie ślady brudu.
2) Zmoczyć drugi kawałek waty lub płótna w następującym płynie:

Wody z kw. pomar.	95,0
Dwuboranu sodu	1,0
Gliceryny chemicznie czystej	4,0

Wytrzeć twarz tą mieszaniną, potem:

3) Obmyć dokładnie twarz wodą ciepłą i mydłem neutralnem.
4) Dokładnie i starannie wytrzeć twarz.

Dużo tu zależy od sposobu wycierania. Ponieważ skóra posiada skłonność do wyciągania się, należy więc powoli rozcierać twarz od dołu do góry, również robić na niej koliste wycierania. Będzie to coś w rodzaju masażu bardzo pożytecznego dla skóry. O ile by na twarzy widoczny był połysk nadmierny, można go usunąć wodą kolońską.

Co się tyczy włosów, to ponieważ osiadł na nich podczas wycieczki kurz, a wskutek wzmożonej perspiracji skonstatować można również nadmiar tłuszczu — więc należy wymyć starannie skórę głowy i włosy lub wyszamponować je proszkiem do szamponowania.

Kurz i pył dają się również we znaki skórze rąk. Naskórek ciemnieje i pęka, to też po powrocie z wycieczki należy i o rękach pamiętać.

Sposób postępowania jest następujący: po zmoczeniu rąk mieszaniną:

Wody pomarańcz.	100,0
Gliceryny chem. czystej	15,0
Tanniny	0,5

nie wycierając skóry, włożyć rękawiczki, w których ręce spoczywać winny przez całą noc.

Co się tyczy ust, to prócz ogólnej hygieny, zasadzającej się w pierwszym rzędzie na dokładnem przepłukaniu jamy ustnej i oczyszczeniu zębów, baczną należy zwrócić uwagę na spieczone wargi, które wskutek pyłu i kurzu bardzo łatwo pękają. W takich razach bardzo dobre usługi oddają t. zw. pomadki apteczne do warg (białe lub różowe).

Takie są najgłówniejsze zasady kosmetyki w zastosowaniu do turystyki.

Dr. H. Z.

PIOTR KLEJN Lek. dent.

Co Każdy o Zębach Wiedzieć Powinien

Podług radjoodczytu, wygłoszonego przed mikrofonem Polskiego Radia w d. 3 marca 1927 r.

(Streszczenie).

Na zasadzie licznych badań statystycznie stwierdzono, że przeszło 90 procent ludności, zwłaszcza młodzież, dotknięta jest próchnicą zębów. Dlatego też walka ze złem jest konieczna, a osiągnąć to można drogą krzewienia zasad pielęgnowania zębów i ust.

Jedną z przyczyn poważnych a usposabiających do powstawania próchnicy zębów jest:

Niedorozwój szczęk i zębów: powstaje on skutkiem niewłaściwego trybu życia i niedokładnego posługiwania się zębami, zwłaszcza w okresie dziecięcym, to też baczyć należy, ażeby dziecko otrzymywało pokarmy, które wymagają energicznej pracy szczęk; pozatem pokarmy powinny być posilne i obfitujące w sole, jarzyny, nabiał i t. d.

Racjonalne posługiwanie się zębami przez staranne żucie twardego razowca, czerstwego chleba lub grzanek przyczynia się do rozwoju szczęk, względnie zębów, zarazem czyści je mechanicznie.

Najpiękniejszą ozdobą twarzy są zęby, dlatego też słusznie twierdzi Rousseau, że: kobieta z ładnemi zębami nie może być brzydka. Wszelkie zboczenia i nieprawidłowości powinny być zawczasu naprostowane.

Braki w uzębieniu powodują upośledzenie wymowy i śpiewu, przepuszczanie śliny, dopuszczanie ostrego powietrza do płuc, zniekształcenie twarzy. Brak trzonow-

ców powoduje zaburzenia żołądka, stąd wynika konieczność zastąpienia braków zębami sztucznymi.

Jama ustna to „pracownia", gdzie pokarmy miażdżone i nasycone śliną ekspedjowane są w dalszą drogę do przewodu pokarmowego. Pokarmy, zwłaszcza chleb i mięso, powinny być dokładnie przeżute i zmieszane ze śliną, co znów ułatwia trawienie. W przeciwnym razie następuje rozstrój i niestrawność. „Kto dobrze żuje, ten dobrze trawi, a kto dobrze trawi, ten się dobrze czuje".

Dotkliwe skutki zaniedbanych ust i spróchniałych zębów są: bóle, odrażająca woń, naloty, zapalenia dziąseł, błon śluzowych, wadliwe trawienie, podkopujące byt ustroju.

Jama ustna to: „wrota do zdrowia i choroby". Wiele chorób, zwłaszcza narządu trawienia, bierze swój początek w cierpieniach jamy ustnej.

Dlaczego próchnieją zęby?

Cząstki mącznych pokarmów, które ugrzęzły w brózdach i szczelinach między zębami, pod wpływem ciepła i pasożytów, fermentują i rozmiękczają twardą podstawową tkankę zęba.

Zapobiedz próchnicy można przez zniszczenie pasożytów i mechaniczne usuwanie resztek pokarmów, a tam gdzie się już ukazuje próchnica, przez wczesne plombowanie.

Czystość i pielęgnowanie polega głównie na mechanicznem czyszczeniu nieszkodliwemi obojętnemi proszkami i płukaniami, głównie na noc, a także zrana i po obiedzie.

Do płukania godne polecenia są: letnia woda przegotowana z domieszką soli (pół łyżeczki na szklankę); menthol i tymol w rozczynie spirytusowym można dodawać dla poprawienia smaku. Począwszy od 3 roku życia należy przynajmniej 2 razy do roku badać stan jamy ustnej przez lekarza. Szczoteczki średnio twarde w wolnym końcu z nieco dłuższymi pęczkami szczeciny, wykłówaczki z gęsiego pióra i nawoskowana nitka — oto najstosowniejsze przyrządy do oczyszczania zębów.

Z proszków zalecone być mogą: miałka kreda, chemicznie oczyszczona z dodatkiem olejku miętowego lub też magnezja utleniona (znacznie od kredy droższa). W wyborze eliksiru lub pasty kierować się należy ich składem chemicznym w tym znaczeniu, ażeby nie zawierały niczego, coby szkodliwie oddziaływać mogło na zęby; nie zdanie własne, ani reklama, lecz rada lekarza tu decydować winna.

Usilnie dbać należy o utrzymanie własnych zębów, kierując się zasadą: „lepszy ząb własny, choć łatany, niż wprawiany; lepszy zaś wprawiany, niż żaden".

Sprostowanie.

Zamieszczony w poprzednim numerze naszego pisma artykuł p. t. „Kosmetyka zębów i jamy ustnej. Słona woda jako doskonały eliksir do płukania ust" — jest również pióra lekarza — dentysty Piotra Klejna. Skutkiem przeoczenia w korekcie, podpis autora pod pomienionym artykułem został mylnie wydrukowany, co się niniejszem prostuje.

Kultura Ciała

O t. zw. rośnięciu.

Bardzo często lekarz bywa wzywany, by orzekł, czy dziecko wzrasta prawidłowo, i jakie środki zastosować należy, by zapobiedz nieprawidłowemu rośnięciu dziecka.

Niestety, żadne z dzieł lekarskich, żadne wykłady nie wyświetlają tej ważnej sprawy, i nawet dzieła, traktujące o antropologji, nader ubogie są w wiadomości o zasadniczych prawach rozwoju ciała ludzkiego.

Badania co do rozwoju dziecka połączone są z rozmaitego rodzaju trudnościami. W podręcznikach położnictwa czytamy, iż długość ciała noworodka przeciętnie wynosić powinna 0,5 metra u chłopców i 0,49 metr. lub 0,48 metr. u dziewcząt.

Jeśli wziąć pod uwagę, jaka kardynalna zachodzi trudność w dokładnem zmierzeniu długości ciała noworodka, łatwo zrozumieć, iż dane liczbowe powyższe mogą w najlepszym razie być tylko mniej więcej zbliżonemi do istoty rzeczy.

Dokonywanie wymiarów u dzieci starszych jest już o wiele łatwiejsze, jednak sam system wykonywania owych wymiarów pozostawia wiele bardzo jeszcze do życzenia.

Antropolog, naprzykład, chcąc wyrobić sobie pojęcie o tem, w jaki sposób postępuje wzrost dziecka, bada szereg dzieci w wieku naprz. 6 lat, następnie bada cały szereg dzieci w wieku lat 10-ciu,

i z otrzymanych w ten sposób liczbowych danych wyprowadza dane przeciętne.

Już sama logika wskazuje, iż badania owe należy przeprowadzić na jednym i tym samym szeregu dzieci, lecz w rozmaitych okresach ich życia.

Ale takiego rodzaju badanie napotyka na mnóstwo nie do przezwyciężenia prawie rozmaitych przeszkód, przytem wymagałoby ze strony badacza poświęcenia prawie całego okresu jego życia na takie studja.

Aczkolwiek dane liczbowe, otrzymane za pomocą obecnych metod badania, nie są bynajmniej ścisłe, należy jednak zapoznać się z niemi chociażby w ogólnych zarysach.

Malarze w stosunku do wymiarów ciała dziecięcego odznaczają się nadzwyczajną jakąś fantazją: gdy malują oni niemowlę, to obdarzają je zazwyczaj kształtami i wymiarami dziecka przynajmniej 3—4 letniego.

Wymiary dziecka zmieniają się w ciągu całego okresu jego wzrastania. U młodzieńców często daje się spostrzegać, iż długość ciała 8 razy przewyższa długość głowy, u noworodka zaś długość ciała tylko 4 razy pszewyższa długość głowy. Stosownie do wieku, rozmaite części ciała naszego rozwijają się szybciej lub powolniej od reszty. Dolna część ciała początkowo co do długości dorównywa górnej, lecz wkrótce zaczyna przewyższać tę ostatnią, gdyż o wiele szybciej od niej zaczyna się rozwijać.

Dolne kończyny, które początkowo były krótsze, aniżeli tułów wraz z głową, po pewnym czasie dorównywać im zaczynają. Linja środkowa ciała u noworodka znajduje się powyżej pępka, a w wieku dojrzałości płciowej opuszcza się aż do spojenia łonowego.

Ma się rozumieć, że w ciągu tego całego okresu czasu, który dzieli wiek niemowlęcy człowieka od wieku, kiedy on już dojrzał płciowo, linja owa znajduje się na rozmaitych wysokościach.

Wzrost ciała naogół postępuje znacznie szybciej w okresie dojrzewania płciowego i budzenia się funkcji rozrodczych.

W tym okresie dziewczęta wzrastają naogół szybciej, aniżeli chłopcy. Jeszcze Arystoteles powiedział, iż dziewczęta rosną szybciej i dojrzewają wcześniej, aniżeli chłopcy. Ten szybki wzrost dziewcząt szczególnie daje się zauważyć w okresie 12 — 13. W 14-tym roku życia dziewczęta przewyższają pod względem wzrostu chłopców, lecz począwszy od tego okresu, chłopcy zaczynają przerastać dziewczęta.

To samó powiedzieć można co do wagi ciała. Pomiędzy 11-tym a 13-tym rokiem życia dziewczęta pod względem wagi przewyższają chłopców, lecz w następnym okresie, chłopcy zaczynają brać przewagę.

Naogół przypuszczają, iż w 21 roku życia człowiek przestaje rosnąć. Otóż mniemanie to jest zgoła mylne: kres wzrastania naszego leży w bardzo bliskiem sąsiedztwie z 30-tym rokiem życia. Ma się rozumieć, że wchodzą tutej w grę rozmaite warunki indywidualne, które czynią kres ów bliższym.

Nieraz spostrzedz się daje, że młode mężatki zyskują nieco na wzroście po każdej przebytej ciąży.

Mniej więcej ludzie przestają rosnąć pomiędzy 30—32 rokiem życia. Po 35-tym roku życia człowiek już więcej nie rośnie, a przeciwnie, wzrost jego zaczyna się nieco zmniejszać.

Tak w ogólnych zarysach wygląda statyka i fizjologja rośnięcia. W następnych pogadankach rozpatrzymy dynamikę i patologję rośnięcia (t. j. czynniki, wpływające dodatnio i ujemnie na rozwój ciała), profilaktykę, czyli zapobieganie nieprawidłowemu rośnięciu, i wreszcie terapję rośnięcia, t. j. środki i zabiegi, mające na celu pobudzenie wzrostu.

Dr. Z. N.

Estetyka Ciała

Harmonja ruchów.

Jeżeli chodząc, pochylacie się naprzód, to dla odzwyczajenia się, gdy jesteście same w ogrodzie lub w pokoju, przechadzajcie się tam i napowrót z rękami w tył założonemi.

Powinno się uczyć dzieci, aby odrzucały w tył ramiona; w tym celu każe się im przyciskać łokcie do ciała. Naturalnie wówczas chodzić będą z głową podniesioną, i piersi będą naprzód wysunięte. Plecy się wsuną, łopatki trzymać się będą w miejscu, zamiast wysuwac; biust wygnie się, cały ciężar ciała spadnie na biodra, co jest niezbędne dla zachowania zupełnej równowagi i wdzięku w chodzie.

Trzeba się starać naprzód dotykać ziemi palcami, aby nie chodzić na piętach do góry, co jest brzydkie i niezręczne; ru-

chy wtedy wydają się ciężkie i cały korpus się kołysze, od czego natura chciała nas uwolnić, dając nodze zgięcie w kostce.

Niektóre osoby, wchodząc na schody lub wspinając się pod górę, garbią się i pochylają głowę. Przeciwnie, trzeba prostować się i podnosić głowę dla rozwoju płuc i wdzięku w ruchach.

Kobiety, które nauczyły się chodzić lub z natury chodzą wedle tych zasad, na wzór bogiń, nie łamią kwiatów, po których stąpają.

Chcąc mieć zawsze swobodne ruchy, trzeba się umieć trzymać. Gdyby kobiety lepiej pamiętały o trzymaniu się, to, doszedłszy do lat trzydziestu, byłyby zgrabniejsze i mniej szerokie w biodrach.

Kobieta, która się trzyma prosto, nie kryje podbródka w kołnierzu futra, która prostuje się w ramionach i bez wysiłku wysuwa biust naprzód, zachowuje silne i sprężyste mięśnie i owo upragnione wcięcie w talji. W ten sposób zapobiega się rozlewności kształtów i otyłości, które odbierają ciału młodość i elegancję.

Kobieta, która się dobrze trzyma, u której ciężar ciała spoczywa na biodrach, ma postawę iście królewską, a ruch nimfy. Nie obawiajcie się, panie, że takie trzymanie nada wam pozór dumy i wyniosłości. Jeżeli oczy będą miały wyraz łagodny, a usta uśmiech uprzejmy, to wdzięk wasz nawet trochę dumny będzie zawsze sympatyczny.

Nie radzę wam, moje panie, to przecież każda łatwo zrozumie, abyście zadzierały głowę do góry, jak pyszne pawie, nie radzę, abyście były sztywne i dumne, ale byście trzymały biust w pozycji silnej i prostej, a naturalnej; pragnę, abyście, czy to chodząc, czy stojąc, nie wyglądały jak bezkształtne mumje, i abyście postawą swą uwydatniały cały wdzięk i całą doskonałość budowy wyższej. Nawet przy zginaniu się, przy pochylaniu w danej chwili, w razie potrzeby, ruchy kobiety, przywykłej do trzymania się prosto, będą zawsze stokroć wdzięczniejsze, swobodniejsze i elastyczniejsze, aniżeli ruchy kobiety zaniedbanej, zgarbionej, z zaokrąglonemi przez opuszczenie się plecami.

Natura zawsze nas karze, jeżeli gwałcimy jej prawa. Chce ona, by rasa ludzka trzymała prosto ciało, przez nią wyrzeźbione, chce, by ta ludzkość patrzyła w niebiosy. Jeżeli dacie się pociągnąć ku ziemi, to utracicie całą piękność kształtów.

Kosmetyka Rąk

Czystość i piękność rąk.

Niebezpieczeństwo dłoni, jako rozsadnika zarazy, zaznaczono już oddawna, a jednak sprawa ta jest zawsze na dobie i głównie dlatego, iż w życiu codziennem zbyt mało przestrzegane są zasady hygieny. Ręka ludzka jest jedynym narządem, dotykającym wszystkiego, co nas otacza, a skóra ją pokrywająca przez swą budowę zewnętrzną posiada zdolność zatrzymywania najdrobniejszych cząsteczek tego wszystkiego, czego się dotyka. Zatrzymywaniu się na powierzchni dłoni różnych nieczystości i mikrobów chorobotwórczych znakomicie sprzyjają liczne brózdy i wilgotna powierzchnia naskórka.

Ręka ciągle dotyka najrozmaitszych przedmiotów: chustki do nosa, rękawiczek, kapelusza, sukni, na której osiadły bakterje, kurz i błoto—a za chwilę ta sama ręka, nie obmyta należycie, dotyka włosów, ust, nosa, ażeby za chwilę znów spocząć w cukierni na ciastku kremowem, nad którem umieszczono bardzo ładny wprawdzie, ale nie zawsze niestety przestrzegany napis: „Ciastko dotknięte będzie liczone".

Na tej zasadzie należałoby uważać zwyczaj całowania i ściskania ręki za bardzo szkodliwy z punktu widzenia hygienicznego—ale niestety zwyczaje towarzyskie górują nad hygieną, i w tym kierunku wykluczone są już a priori wszelkie inowacje. Pozostaje zatem, w miarę możności, odkażać ręce przynajmniej w tych przypadkach, gdzie dotykamy różnych wydzielin i rozkładów, przez ustrój wytwarzanych i dla ustroju niebezpiecznych.

Należy ściśle odróżniać odkażanie rąk lekarskie i hygieniczne. Pierwsze ma na celu możliwie zupełne usunięcie wszelkiego rodzaju bakterji i pozostałości rozkładowych, przy hygienicznem zaś odkażaniu rąk wystarcza najzupełniej tylko zabicie zarazków. Odkażanie lekarskie, które obecnie powinno być stosowane niemal aż do przesady, wprowadzone zostało zaledwie przed kilkudziesięciu laty. Przed wprowadzeniem aseptyki i rozwojem nowoczesnej bakterjologji tysiące osób umierało na zakażenia różnego rodzaju, gorączki przyranne i połogowe i t. p.

Nie będę tu mówił o lekarskiem odkażaniu rąk, gdyż jest to sprawa zbyt spe-

cjalna i mogąca obchodzić tylko ogół lekarzy, natomiast pragnę wvpowiedzieć kilka uwag w sprawie hygienicznego odkażania rąk, którego przestrzegać powinien każdy, a w pierwszym rzędzie osoby, mające styczność z szeroką publicznością, jak np. kosmetyczki, masażystki, pielęgniarki etc.

Dla odkażania rąk nie wystarcza umaczać palec w rozczynie karbolu lub sublimatu: należy przedewszystkiem starannie utrzymywać i czyścić paznogcie, nie mówiąc już oczywiście o zaniechaniu tak nieestetycznego obgryzania ich lub wysysania ustami nieczystości z pod paznogcia, gdyż w ostatnich czasach skonstatowano w tych nieczystościach bakterje gruźlicze.

Gdy paznogcie pielęgnowane są starannie (niekoniecznie muszą być manicurowane!), to w większości przypadków wystarcza mechaniczne oczyszczanie rąk lub mycie mydłem i ciepłą wodą. Gdy chodzi o odkażanie rąk w najkrótszym czasie — to należy spłukiwać ręce płynem dezynfekcyjnym. Najlepszemi środkami odkażającemi są, jak wiadomo: karbol, sublimat, tymol, lysol, lysoform: w ostatnich czasach przybyło dużo środków nowych; wszystkie one celowi swemu odpowiadają, i oddać pierwszeństwo temu lub owemu preparatowi nie można, gdyż każdy z nich ma swoje dobre i złe strony.

Przy odkażaniu rąk różnemi środkami należy zwracać uwagę również na stronę kosmetyczną. Zbyt energiczne środki odkażające drażnią skórę, w następstwie czego pierzchnie naskórek, skóra staje się chropowatą, szorstką, a niekiedy nawet pęka, a zbyt wrażliwa pokrywa się niekiedy pryszczycą (eczema). W przypadkach zbytnio wrażliwej skóry, nie należy używać stale jednego odkażającego środka, ale natychmiast zamienić go innym, gdyż mogąca powstać pryszczyca jest wybornem podłożem dla wszelkiego rodzaju mikrobów, wobec czego wszystkie dodatnie strony odkażania rąk nie tylko znikają, lecz nadto pod względem kosmetycznym mamy do czynienia z bardzo niepożądanym objawem. Jako środek zapobiegawczy przy zbyt częstem użyciu karbolu i sublimatu można stosować wodę różaną z gliceryną lub maść borną. Od tych środków skóra rąk staje się miękką i gładką. Prócz tego zaleca się również przypudrowanie rąk talkiem.

Z Tajemnic Chemji Kosmetycznej

Części składowe kosmetyków ze wskazaniem ich pożytecznego lub ujemnego działania na zdrowie.

Alkanna. (Korzeń czerwienicy barwierskiej).

Barwi na czerwono oleje i tłuszcze; w tym właśnie celu używa się w perfumerii. Barwnik ten dla zdrowia jest zupełnie nieszkodliwy.

Alloxan (alloxanum).

Jest to biały krystaliczny proszek, bezbarwny, ma smak nieprzyjemny, w wodzie rozpuszcza się łatwo; mieszany bywa z tłuszczami (cold-creamem) i służy do przyrządzania t. zw. różów do twarzy; nadaje skórze barwę purpurową i woń nieprzyjemną; pozatem dla zdrowia nieszkodliwy.

Ałun zwyczajny lub krystaliczny.

Ałun palony (ogrzany w temperaturze 150° do 200° i pozbawiony wody krystalicznej).

Oba używane są w perfumerii przy wyrobie proszków i past do zębów, którym atoli szkodzą.

Ambra. Jest to ciało miękkie, barwy szarej lub czarnej; ma woń nadzwyczaj przyjemną. Stanowi bardzo ważny artykuł w perfumerii, to też ulega częstym zafałszowaniom. Używa się do wyrobu perfum, papieru wonnego i poduszeczek pachnących. Dla zdrowia nieszkodliwa.

Amoniak. Stanowi część składową wielu farb do włosów. Amoniak, dodany do niektórych perfum, ułatwia wykrycie ich części składowych. Dla zdrowia nieobojętny.

Ammonium purpuricum. Muretidum. Jestto masa zielono-złotawa, przy roztarciu czerwona. W handlu znajduje się w postaci ciasta lub proszku. Służy do wyrobu szminek. Preparat nieszkodliwy.

Arszenik. Gwałtowna trucizna! W perfumerii używany bywa niestety dość często do wyrobu t. zw. past depilatoryjnych, usuwających włosy z różnych części ciała. Stanowi również część składową niektórych kosmetyków. Takich kosmetyków wystrzegać się należy bezwarunkowo.

Oto niektóre z nich:

1) „Arsenical Soap".
2) „Épilatoire de Cypre".
3) „Rusma Orzientale".
4) „Plencks Pasta epilatoria".
5) „Savon épilatoire Johnson".
6) „Poudre épilatoire de Delcroix".
7) „Colleys depilatory".
8) „Poudre épilatoire de Laforest".

(D. c. n.)

O Leczniczej i Kosmetycznej Wartości Róż

Róża — królowa kwiatów — tak ceniona i lubiana od niepamiętnych czasów przez ludność rozmaitych krajów, opiewana rymem, wychwalana prozą, podniecająca mile aż trzy zmysły (wzrok, powonienie i smak), odgrywa bardzo poważną rolę, zarówno w medycynie ogólnej, jakoteż w kosmetyce i perfumerji.

Już w starożytności umiano z kwiatu róży, za pomocą oliwy, wydobywać bardzo wonną substancję, cenioną nadzwyczaj przez elegantki Babylonu, Assyrji, Egiptu i Grecji.

W czasach dzisiejszych zapotrzebowanie tego pachnidła, t. j. olejku różanego, wzrasta z każdym rokiem. Olejek różany odgrywa ważną rolę w przemyśle perfumeryjno-kosmetycznym, gdyż — podobnie jak piżmo — posiada szczególną własność potęgowania i utrwalania innych zapachów.

Nie wszystkie gatunki róż nadają się do uprawy, w celu otrzymania olejku różanego, gdyż nie wszystkie wydają ten sam zapach, niektóre zaś gatunki wcale nie dają zapachu. Naprz. „Rosa bracteata" ma zapach owocu „Rosa Rippartii" — zapach konwalji; „Rosa canina" — rezedy; „Rosa Banksiae" — fiołków. Prawdziwy zapach różany, t. zw. „odeur de rose" posiadają tylko niektóre gatunki, jak np. „Rosa centifolia", „Rosa gallica", „Rosa damascena", róża herbaciana (Maréchal-Niel), „Roses hybrides de mousseux" („Rosa moschata").

Uprawą róż do celów perfumeryjno-kosmetycznych zajmują się na Rivierze (Cannes, Grasse, Nicea, Mentona), w Bułgarji, Persji, na Kaukazie, Krymie, w Algierze i Tunisie.

Średnio (jeżeli rok był dobry) z 2000 kilogramów róż otrzymuje się zaledwie 1 kilogram olejku różanego, a są lata, w których do uzyskania 1 kilograma olejku potrzeba aż 5000 kilogramów kwiatu! Dlatego też cena tego przetworu jest bajecznie droga i waha się zazwyczaj od 1500 do 2500 franków szwajcarskich za kilogram. Najpoważniejszymi odbiorcami tego artykułu są francuscy i angielscy fabrykanci perfum; fakt ten tłomaczy aż nadto dobrze, dlaczego perfumy francuskie i angielskie zaliczamy do najlepszych i najdroższych.

W medycynie używa się dwóch gatunków róż: róży stulistnej albo białej („Rosa centifolia s. pallida") i francuskiej albo czerwonej („Rosa gallica s. rubra"), zawierających olejek lotny, barwnik, cukier i dość znaczną ilość taniny.

Z przetworów różanych na bliższą uwagę zasługują: 1) woda różana, 2) syrop różany, 3) miód różany, 4) ocet różany, 5) maść różana.

Wodę różaną przyrządza się zazwyczaj z płatków róży białej i stosuje się do przemywania oczu w zapaleniach powiek i gałki ocznej niewielkiego natężenia.

Syrop różany stosuje się jako łagodny środek przeczyszczający (dawka 10,0 do 30,0 gramów). Miód różany ma zastosowanie w bólu gardła i owrzodzeniach jamy ustnej; ocet różany służy do obmywania ran i owrzodzeń trudno gojących się, i wreszcie maść różana ma zastosowanie w stanach zapalnych i pryszczycy brodawek piersiowych. Maść tę przyrządza się podług przepisu następującego:

Wody różanej 20,0
Mleka migdałowego 50,0
Wazeliny 25,0
Boraksu 1,0.

Obszerniejsze atoli zastosowanie ma królowa kwiatów w kosmetyce. Pierwsze oczywiście miejsce należy się olejkowi różanemu, który stanowi integralną część składową wszystkich najlepszych i najdroższych perfum oraz preparatów o wysokiej wartości kosmetycznej. Przetwory te służą do pielęgnowania cery twarzy, rąk, ciała, do warg i włosów.

Rozpoczynamy od twarzy.

(Dok. n.).

Dr. H. Z.

Kąpiele jako czynnik leczniczy w chorobach kobiecych.

Metody fizykalne mają coraz szersze zastosowanie w leczeniu chorób kobiecych; w szeregu tych metod na pierwszy plan wysuwa się wodolecznictwo. Przeważna część chorób kobiecych — jak wiadomo — w przebiegu swoim charakteryzuje się bardzo dokuczliwym objawem, t. zw. upławami. Otóż w upławach białych wybitną ulgę przynoszą kąpiele borowinowe (błotne), mianowicie te, które wskutek obfitszej zawartości kwasów, wywierają wpływ ściągający na błonę śluzową.

Dlatego też kąpiele borowinowe krynickie, ciechocińskie, francensbadzkie, marienbadzkie i karlsbadkie powinny być bardziej skuteczne, niż większość innych kąpieli borowinowych. Wybór zatem którejkolwiek z tych miejscowości zależy od właściwości danego przypadku.

Jeżeli upławy białe są objawem blednicy, wówczas wskazane będą Krynica i Francensbad, gdzie jednocześnie picie wody żelazistej skutecznie zwalczać będzie blednicę. Francensbad zawsze będzie miał wybitne uznanie jako zdrojowisko dla kobiet, gdyż rozporządza tak szczęśliwem połączeniem rozmaitych środków leczniczych, jak żadna inna tego rodzaju miejscowość (zdroje alkaliczno-siarczane, zdroje żelaziste, najskuteczniejsze kąpiele borowinowe i naturalne kąpiele kwaso-węglowe).

W przypadkach braku regularności miesięcznej (co jest jednym z częstych objawów blednicy) wskazane są również Francensbad, Krynica, oraz czyste szczawy żelaziste, jak naprz. Iwonicz, Żegiestów.

Jeżeli brak regularności miesięcznej zależy od otyłości, prowadzącej często do zaburzeń w czynności jajników, to zdroje marienbadzkie tak dobrze będą na miejscu, jak i zdroje alkaliczne i siarczane: francensbadzkie, Truskawiec, Solec, w połączeniu z istniejącemi w tych miejscowościach kąpielami borowinowemi.

W przypadkach regularności miesięcznej krwotokowej, spowodowanej blednicą, są również wskazane kąpiele borowinowe i żelaziste.

W obfitych krwawieniach miesięcznych, zależnych od zastojów w jamie brzusznej, lub zjawiających się w okresie przekwitania, będą wskazane silne zdroje słone i wody glauberskie, gdyż zwykle tutaj dodatni wpływ na krwawienie wywiera zmniejszenie ilości tłuszczu ciała. Ma się rozumieć, należy zachować wielką ostrożność z ciepłemi kąpielami w okresie przekwitania.

W chorobach macicy najodpowiedniejszemi są wogóle kąpiele borowinowe lub solankowe (Ciechocinek, Inowrocław) oraz do picia wody żelaziste, żelazisto-glauberskie, alkaliczne lub słone.

Bardzo skutecznemi okazują się też kąpiele solankowe, wskazane zwłaszcza dla osobników zołzowych (skrofulicznych), również ciepłe kąpiele morskie dość często oddają dobre usługi. W wielu przypadkach zapalenia macicy najważniejszem zadaniem będzie usunięcie zastojów w jamie brzusznej.

W tych przypadkach będzie wskazana kuracja w Marienbadzie, Karlsbadzie, Francensbadzie, Truskawcu, Ciechocinku.

W przewlekłych zapaleniach jajników i jajowodów, przewlekłych wysiękach w miednicy stosujemy te same zdroje. Zależnie od odrębnych wskazań, stosuje się bądź kąpiele całkowite, bądź też częściowe lub zabiegi miejscowe (okłady borowinowe).

Wreszcie nadmienić należy, że w pewnym szeregu cierpień kobiecych bardzo pożytecznemi są t. zw. natryski pochwowe. Zabiegi takie są obecnie bardzo szeroko stosowane we wszystkich specjalnych zdrojowiskach dla kobiet.

W wielu chorobach kobiecych dobre wyniki może dać odpowiednie leczenie klimatyczne. Stosuje się to mianowicie do tych cierpień, które są połączone z blednicą.

Bardzo są wskazane w przypadkach tego rodzaju miejscowości górskie, zwłaszcza posiadające wody żelaziste, jak naprz. Krynica, Żegiestów. Również dla wielu kobiet zdenerwowanych długiem i męczącem leczeniem miejscowem, pobyt w zdrojowisku klimatycznem często bywa pożyteczniejszym, niż zbyt gorliwe zabiegi balneologiczne.

Dr. W. R.

Morze jako czynnik lecznico-kosmetyczny

Na znaczenie morza jako środka leczniczo-kosmetycznego składają się trzy momenty: 1) ciepłota wody morskiej, 2) siła fali, 3) skład chemiczny zawartych w morskiej wodzie soli mineralnych; prócz tego wybitną rolę odgrywa morskie powietrze, napływające z kolosalnych przestrzeni.

Porównawczy rzut oka na ciepłotę różnych mórz europejskich przekonywa, iż największą ciepłotę posiada morze Śródziemne, którego przeciętna temperatura letnia wynosi 22,5 — 27° C.; morze Niemieckie i Ocean Atlantycki mają 20—23° C., a Baltyckie (Sopoty) tylko 15 — 17,8° C. Ta niejednolitość tłomaczy nam, dlaczego w północnych miejscowościach morskich właściwy sezon kąpielowy rozpoczyna się dopiero w połowie lipca, gdy tymczasem w południowych — już w maju i trwa zazwyczaj do późnej jesieni.

Siła fali zależna jest od przypływów i odpływów morskich, wiatrów, właściwości samego morza i otaczającego je powietrza. Najsilniejszą falą odznacza się morze Niemieckie, najsłabszą — Śródziemne. Siła uderzenia działa jak masaż: podrażnia mechanicznie, a wywołując tak zwaną „reakcję ciała"—potęguje pracę mięśniową.

Co się tyczy składu chemicznego, to woda morska zawiera wielką ilość najrozmaitszych związków mineralnych i organicznych. Prócz tego woda morska wyróżnia się niezwykłą miękkością, wskutek zawartego w niej obfitego śluzu morskiego. Powietrze morskie wolne jest od wszelkich bakterji i wyziewów, przepełniających zazwyczaj powietrze atmosferyczne stałego lądu; zawiera prócz tego dużo ozonu.

Oto przyczyna główna, dlaczego morskie powietrze jest zdrowem, wzmacniającem i odżywczem; bezwątpienia i pewna część soli, jaką się ono nasyca, działa również na organizm korzystnie, główną jednakże jego zaletą jest idealna czystość.

Dzięki równomiernej ciepłocie powietrza morskiego i stałym wahaniom jego, przeziębienie w miejscowości nadmorskiej jest zjawiskiem stosunkowo rzadszem, niż na stałym lądzie. Wysokie ciśnienie atmosferyczne wywiera znaczny wpływ na organizm, warunkując zwolnienie tętna i miarowe głębokie oddychanie. Stosunkowo znaczne prądy powietrzne, odejmując od ustroju ciepło umiarkowanie i miarowo, chronią ciało od upału, odświeżają i wzmacniają je. Największe jednak znaczenie ma dla nas duża zawartość wilgoci w powietrzu morskiem, wskutek czego skóra i płuca tracą stosunkowo mało wody; dzięki temu wzmaga się znacznie działalność nerek, co sprzyja prawidłowej przemianie materjl. Znaczna zawartość pary, a po części i soli w powietrzu, działa pobudzająco na wydzielenie błon śluzowych i kojąco na układ nerwowy.

Słowem dodatni wpływ powietrza morskiego wyraża się: 1) w pobudzeniu przemiany materji, 2) w powiększeniu apetytu, 3) w polepszeniu snu, 4) w unormowaniu krwiobiegu, 5) wzmocnieniu układu mięśniowo-nerwowego.

Z tego wypływają liczne wskazania lecznicze co do korzystania z dobrodziejstw powietrza morskiego. Wskazania te są następujące: 1) zołzy (skrofuły) i połączone z niemi różne dolegliwości u dzieci, 2) krzywica (rachitis), 3) blednica, 4) anemia, 5) neurastenia, 6) niektóre choroby kobiece, 7) histeria, 8) migreny, 9) neuralgie, 10) nerwice skóry.

Miód jako środek leczniczy i kosmetyczny

Motto: „Miód Cię uczyni zdrową i piękną".
Hippokrates.

W jednym z poprzednich numerów naszego pisma zaznaczyłem, iż w szeregu „naturalnych i sezonowych" kosmetyków poważne miejsce zajmują poziomki. To samo da się powiedzieć i o miodzie.

Natura jest nadzwyczaj zapobiegliwą i wspaniałomyślną, zwłaszcza dla płci pięknej: stworzyła niewyczerpany arsenał skutecznych i naturalnych środków, w celu jaknajdłuższego zachowania urody kobiet;

środki te z powodzeniem zupełnem mogą zastąpić niektóre modne, tak mało skuteczne, a niekiedy tak szkodliwe, wyroby paryskie, za które nieraz płacić trzeba sumy bajońskie.

Słynna ze swej piękności i „wiecznie młoda“ Ninon nie używała żadnych kosmetyków sztucznych—natomiast uznaniem jej cieszyły się przetwory naturalne: mleko, winogrona, pomarańcze, cytryny, poziomki i miód. Zwłaszcza ten ostatni sok złocisty, zbierany z kielichów kwiatów przez pszczoły—zasługuje na wzmiankę, to też pragnę poświęcić mu słów kilka.

Miód składa się przeważnie z cukru owocowego i grudkowego; pierwszy stanowi jego część płynną, drugi—zsiadłą; miód zawiera prócz tego wolne kwasy organiczne, klej, wosk w małej ilości oraz komórki roślinne. Zapach miodu najczęściej pochodzi z roślin, z których był zbierany. W medycynie miód ma rozległe zastosowanie, jako środek lekko przeczyszczający; prócz tego utlenia znakomicie krew i sprzyja trawieniu, co oczywiście odbija się w następstwie bardzo korzystnie na cerze. Zewnętrznie używany bywa jako częśc składowa różnych środków, np. do pendzlowania ust u dzieci przy pleśniawkach, do płukania ust (1 część miodu na 4 części naparu szałwii), przy próchnicy zębów i u osób dotkniętych „cuchnieniem“ z ust, wskutek niedokładności w trawieniu. Jako środek par excellence „kosmetyczny“ miód wywiera działanie podwójne: użyty wewnątrz regeneruje krew, sprzyja prawidłowej przemianie materji, nie dopuszcza do tworzenia się szkodliwych fermentów w tkankach, przez co zapobiega różnym wykwitom skórnym, zarówno na twarzy, jak i na całem ciele.

Stosowany miejscowo miód nadaje cerze młodzieńczą świeżość i piękną karnację. Nadaje się zwłaszcza jako doskonały środek, zmiękczający t. zw. chropowatą i gęsią skórę. Stosować go można zarówno do twarzy, jak i do rąk i gorsu.

Wcieranie pasty miodowej zapobiega poniekąd tworzeniu się zmarszczek, pozatem opalenizna, niektóre plamy czerwone, a niekiedy i piegi ustępują bardzo często pod działaniem miodu. Cera twarzy odświeża się, nabiera soczystości i elastyczności. Wpływ ten dodatni (zarówno jak i przy poziomkach) przypisać należy zapewne działaniu kwasów organicznych, zawartych — jak mówiłem wyżej — w miodzie. Kwasy te wywierają wpływ orzeźwiający i wzmacniający.

Podaję kilka przepisów na środki kosmetyczne, zawierające w swym składzie miód.

Pasta miodowo-migdałowa na udelikatnienie skóry.

Rp. Farinae amygd.	100,0
Ol. amygd.	60,0
Mellis depurati	300,0
Vitell. ovor. № 6	
Natri carbonici	25,0
Aquae rosarum q. s.	
MDS. Pasta.	

Mydło miodowe, zmiękczające skórę (gęsia skóra).

Saponis medicati	80.0
Mellis depurati	6.0
MDS.	

Dr. R.

PRZEPISY I WSKAZÓWKI NA CZASIE

Lep na muchy.

Żywicy	50,0
Oleju rycynowego	25,0
Miodu	15,0
Gliceryny	50,0

Puder przeciw owadom.

Eucaliptoli	4,0
Eugenoli	1.0
Talci veneti pulv.	10,0
Amyli Oryzae	85,0

Pudrem tym należy nacierać kilka razy dziennie twarz i ręce.

Krem przeciwko ukąszeniom owadów.

Eugenoli	0,3
Olei Eucalypti	5,0
Olei Cajeputi	1,0
Vaselini albi	50,0

Miejsca ukąszone nacierać kremem.

Płyn na mole.

Naftaliny	10,0
Kamfory	5,0
Formaliny	50,0
Olejku patchulowego	5,0

Płynem tym skrapia się szafy i szuflady. Jestto doskonały środek, który zabija nawet zarodniki.

Odpowiedzi Redakcji

W dziale „Odpowiedzi“ zamieszczane są: 1) wyjaśnienia w kwestjach szkodliwości tudzież stosowania nieszkodliwych środków kosmetycznych oraz przyrządów do danych indywidualnych warunków; 2) rady i wskazówki w sprawie pielęgnowania cery twarzy, włosów i ciała; 3) rady i wskazówki co do wyboru metod nieszkodliwych a radykalnych do usunięcia wad urody; 4) wskazówki i porady hygieniczne w jaknajobszerniejszym zakresie; wreszcie 5) rady poufne.

Dla zapobieżenia wszelkim niezadowoleniom i nieporozumieniom wyraźnie i kategorycznie zaznaczamy, iż:

Porad lekarskich, ani wogóle żadnych rad o charakterze konsultacji lekarskiej w piśmie nie udzielamy.

Zapytania należy formułować jasno i dokładnie, możliwie streszczać je i nie obarczać jednego listu zbyt licznemi kwestjami. Odpowiedzi będą udzielane w miarę wolnego miejsca, i po kolei.

PANI R. S-ICZ: 1) Cera normalna nie znosi spirytusu mydlanego. Radzimy wetrzeć na noc olejek migdałowy, a rano zmyć twarz wodą ciepłą i mydłem neutralnem. 2) O ile z listu wnosić można, córeczka Sz. Pani ma skłonność do angielskiej choroby. Na tem tle pojawiają się tak często owe „liszaje“. Należy bezwarunkowo zasięgnąć porady lekarza-pedjatry. 3) Gąbka nie nadaje się do mycia ciała, a tembardziej do mycia twarzy.

ŁODZIANCE. 1) Tak jest, żółtko jaj rzeczywiście wywiera wpływ dodatni na świeży wygląd cery. Należy spożywać od 4—6 żółtek dziennie w mleku, czekoladzie i rosole. 2) Jeżeli skóra głowy i włosy są suche, wówczas należy stosować tłuszcz. Że jednak tłuszcze zarówno zwierzęce, jakoteż roślinne—zwłaszcza teraz w okresie upałów—łatwo jełczeją, a wytwarzające się kwasy tłuszczowe drażnią skórę—więc nie można stosować ani wonnych olejów, ani pomad, lecz należy użyć tłuszczu mineralnego, nie jełczejącego, np. płynnej parafiny, którą (po uczesaniu) natłuszcza się lekko włosy. 3) Ścinanie włosów pozostaje bez wpływu na rozrost ich w sąsiedztwie.

WIEŚNIACZCE. 1) Aczkolwiek można samej przyrządzić sobie na wsi spirytus ogórkowy, to jednak nie będzie on taki dobry, a zatem będzie mniej skuteczny od preparatów, przyrządzanych w laboratorjach kosmetycznych podług wszelkich zasad chemji kosmetycznej. 2) Zapytuje Sz. Pani: ile słojów spirytusu ogórkowego należy (?!) przyrządzić, żeby starczyło na całą zimę (?!). Nie rozumiemy, o co właściwie Sz. Pani chodzi, czy o konfitury, czy o środek kosmetyczny?

ZNIECIERPLIWIONEJ. 1) Sz. Pani stonowczo nie ma racji. Udzielanie odpowiedzi nie jest bynajmniej obowiązkiem, lecz tylko grzecznością ze strony redakcji. Każdy żąda odpowiedzi w „najbliższym“ numerze, a zapomina o tem, że nie jest jeden, i że wszystkich odpowiedzi odrazu dawać niepodobna, gdyż nie starczyłoby miejsca. Odpowiedzi udzielamy w miarę wolnego miejsca i po kolei. Jeżeli ci, co czytają masę nadsyłanych listów, są cierpliwi, to i ci, co listy te nadsyłają, muszą również zdobyć się na odrobinę cierpliwości. 2) Adresów firm prywatnych w piśmie nie podajemy. 3) Angielska farba do włosów „Hair Restorer S. A. Allensa“ jest bardzo szkodliwa, gdyż zawiera ołów.

MŁODEJ. 1) Farba angielska do włosów „Royal Windsor“ jest bardzo szkodliwa, gdyż zawiera ołów. 2) „Eau de Princesses“ Renarda z Paryża jest również szkodliwa z tego samego względu.

AMAZONCE. 1) Należy końce włosów powyżej kuleczek przyciąć i co drugi dzień miejsca skłonne do wytwarzania białych zgrubień nacierać dobrym octem toaletowym. Prócz tego końce włosów należy smarować dobrym olejkiem migdałowym. 2) Tylko elektrolizą.

DROWEJ B. 1) „Eau de beauté“ Stenarda jest bardzo szkodliwa, gdyż zawiera ołów. 2) „Poudre de Riz de Java“ Bourgeois—Paris nie jest wprawdzie szkodliwy, gdyż nie zawiera ołowiu, ale do stałego użytku nie nadaje się, gdyż zawiera duży procent tlenku cynku, który wysusza nadmiernie skórę. 3) „Crème Recamier“ jest szkodliwy. 4) Za słowa uznania dla naszego pisma serdecznie dziękujemy.

KOSMETYCZCE. 1) Płyny do włosów, wyrabiane w różnych perfumerjach

i laboratorjach kosmetycznych, zawierają przeważnie: środki ściągające (garbnik), wzmacniające (china, wodnik chloralu), podrażniające skórę (kantarydyna, pilokarpina), oczyszczające (boraks, soda, amoniak), odtłuszczające (kora mydłoki, spirytus) i wreszcie dezynfekujące (kwas salicylowy, resorcyna, kwas pyrogallusowy). Otóż przy dłuższem użyciu niektórych z nich włosy zmieniają kolor. Zauważono naprz., że od częstego mycia włosów w rozczynie sody włosy ciemne płowieją, od chiny i garbnika włosy jasne ciemnieją, to też blondynki powinny wystrzegać się sody i pomady chinowej. Amoniak i środki dezynfekujące również — bardzo często powodują zmianę w kolorze włosów; to samo da się powiedzieć o niektórych tłuszczach, zawartych w t. zw. pomadach do włosów. 2) Szereg wyczerpujących artykułów o masażu kosmetycznym zamieścimy w najbliższych numerach.

ROZMAITOŚCI

Kąpiele „atłasowe“. Takiem mianem ochrzczono upiększające ciało kąpiele, które przyrządza się w następujący sposób: całe ciało wyciera się bardzo drobnym proszkiem pumeksowym, a potem bierze się kąpiel z dodatkiem boraksu, sody, krochmalu i perfum fiołkowych. Osoby, które wzięły pewną ilość takich kąpieli, oprócz udelikatnienia skóry, zauważyły wzmocnioną odporność na zmęczenie.

„Duża kobieta“. Jeden ze znanych lekarzy paryskich ogłosił w „Figarze“ przestrogę, że płeć męska fizycznie karleje, a żeńska rozwija się coraz pomyślniej. Pzestroga ta opiera się na badaniu fizjologów angielskich, że średnia miara kobiet dzisiejszych jest o 2 — 3 cale wyższa, niż średnia wysokość kobiet europejskich przed 15 laty. W tym samym stopniu zaś obniżyła się miara mężczyzny.

Kobiety rosną, mężczyźni maleją.

Lekarz ów, powołując się na źródła angielskie, upatruje przyczyny tego zjawiska w modzie sportowej u kobiet. Płeć piękna, która do niedawna jeszcze nie uprawiała wcale ani gimnastyki, ani sportów, dziś hartuje się systematycznie i uważa sport za najmilszą rozrywkę.

„Baczność, mężczyźni! woła ów lekarz. Kobieta wyrasta wam ponad głowy. Nigdy wasze uprzywilejowane stanowisko nie było tak zagrożone, jak obecnie. Powstrzymajcie wasze karłowacenie! Jeszcze kilka cali, a wy będziecie płcią słabą!“

Venus paryska. O jednym z malarzy starożytnych krąży legenda, że pragnąc odtworzyć Venus, wszystkie piękne dziewczyny swego rodzinnego miasta sportretował — częściowo po kawałku. W ten sam sposób począł sobie nowoczesny rzeźbiarz francuski z posążkiem Venus, przeznaczonym jako nagroda honorowa dla zwycięzcy w foot-ball. Otrzymał ją John Morgan, synowiec miljardera amerykańskiego. Patrząc na posążek, będzie miał przed oczami najpiękniejsze paryżanki.

Artysta nadał rysy twarzy znanej aktorki Germinji Galle'e, szyję i tułów pani du Gast, która pięknością swych kształtów zachwyca paryskich artystów. Ręce i ramiona wzorowane są na rękach i ramionach panny Heleny Baxone, opiewanych w sonetach i podziwianych przez widzów paryskiego teatru Varieté's.

Dolne kończyny wzorowane są na kształtach panny Delorme. Do figury i postawy służyła za model panna Simone, odznaczająca się przedziwną „linją“. Słowem, Venus paryska jest zlepkiem najpiękniejszych członków pięknych paryżanek.

Aczkolwiek rzeźba, w ten sposób stworzona, nie jest dziełem natchnienia, w każdym razie świadczy o niezwykłej pomysłowości i oryginalności rzeźbiarza. Gdybyż w ten sam sposób chciano i u nas stworzyć Venus warszawską?

Oględziny lekarskie narzeczonych. Przesłany Radzie Związkowej Szwajcarskiej projekt prawa co do przymusowych lekarskich oględzin narzeczonych przed ślubem, zyskał w całej prasie szwajcarskiej i opinji publicznej ogólne uznanie. Jednostki, obciążone dziedzicznie, lub mogące przekazać wady organiczne potomstwu, otrzymywać będą rady, aby nie zawierały związków małżeńskich. Nie będzie oczywiście mowy o zakazie zawierania małżeństw; projekt przewiduje jedynie udzielanie rad i wskazówek.

Wyspa szczęścia. Jeżeli wogóle gdziekolwiek na kuli ziemskiej istnieją ludzie, istotnie szczęśliwi — to przedewszystkiem za takich uważać należy mieszkańców wyspy Erie Haren, w odległości 15 mil morskich od brzegu, na wysokości północno-amerykańskiego stanu Maine.

Wyspa ta liczy 41 mieszkańców: 14 mężczyzn, 13 kobiet i 14 dzieci, prowadzących żywot iście sielankowy. Każda rodzina posiada swój własny domek, własnością zaś „gminy“ są dwa budynki letnie, kilka chatek rybackich w pobliżu wybrzeża morskiego i mały budynek szkolny, opatrzony miniaturową kopułą z dzwonkiem, nawołującym dziatwę na naukę. Na całej wyspie znajdują się dotąd zaledwie dwa groby; odwiedziny lekarskie należą u mieszkańców tamtejszych do rzadkości. Obce im są wszelkie choroby wogóle, w szczególności zaś choroby zakaźne, płciowe i weneryczne.

Nie znają, co to jest głód mieszkaniowy i pijaństwo. Kobiety tam nie malują ani warg, ani policzkow, nie hołdują modzie a la „garçonne“. Mieszkańcy nie znają ani kabaretów, ani dancingów, ani rozwodów. Wreszcie szczęśliwcy ci nie wiedzą, co to znaczy śruba podatkowa, albowiem nieznane im są żadne podatki, ani majątkowy, ani obrotowy, ani przemysłowy i dochodowy. Placą jedynie dobrowolny podatek na cele szkoły, jedynej instytucji publicznej na Erie Haren. Obce im są również militaryzm i wszelkie walki partyjne, gdyż wszyscy mieszkańcy tej wyspy należą do jednej partji MZB — partji miłości, zgody i braterstwa.

Zarost i hygiena. Jeden z bakterjologów parykich (nawiasem mówiąc bardzo przystojny), który przez dłuższy czas pracował nad hygieną skóry i włosów, rozstrzygnął w sposób doświadczalny i zarazem bardzo dowcipny, a nawet nieco pikantny, sprawę szkodliwości noszenia wąsów i brody.

Oto pewnego razu wybrał się ze swoimi 2 również przystojnymi i młodymi asystentami w całodzienną podróż po Paryżu.

Pan profesor był wygolony zupełnie, jeden z asystentów miał zgolone wąsy, drugi zaś — brodę. Trójca tych uczonych wałęsała się od świtu do późnei nocy po Paryżu: przeszli się po najruchliwszych ulicach, następnie po salach muzeum Luwru, wstąpili na śniadanie do pierwszorzędnej kawiarni, na obiad do pierwszorzędnej restauracji, wieczorem byli przez 1 akt w teatrze, poczem wpadli na kilka chwil do kilku modnych kabaretów, oraz kin, a kolację spożyli w jednym z najmodniejszych „dancingów“, aż wreszcie po północy powrócili przepełnionym omnibusem do swej pracowni naukowej. Tu czekało na nich kilka bardzo ładnych kobiet, wynajętych po to tylko, aby... się dały pocałować tym panom.

Pierwszej próby pocałunkowej dokonał sam pan profesor, poczem szczoteczką wyjałowioną, pogrążoną na kilka minut w sublimacie, powiódł po wargach damy i zdjęty z nich ślad pocałunku przeniósł pod klosz. Z kolei przystąpili do całowania asystenci: jeden z wąsami i bez brody i ten drugi z brodą bez wąsów. I znowu zdjęto ślady z pocałunków i utrwalono je pod kloszami. Po kilku dniach zbadano zawartość kloszów. W kloszu, mieszczącym ślad pocałunku pana profesora, nie znaleziono prawie wcale bakterji, w 2-ch innych natomiast kloszach stwierdzono mnóstwo mikrobów chorobotwórczych, a między innemi dwa gruźlicze i jeden dyfterytyczny.

Tyle głosi kronika, a z niej da się wyprowadzić bardzo łatwy wniosek, że wąsy i broda stanowią bardzo dobry rozsadnik i aparat do wchłaniania bakterji i ich hodowli. Ostrzega się zatem panie, aby nie pozwalały się całować mężczyznom wogóle (nawet młodym i przystojnym), a zwłaszcza mężczyznom, noszącym zarost, albowiem wąsy i broda nie tylko kłują..

Z WARSZAWSKICH TEATRÓW

Tydzień Słowackiego minął, chciałoby się rzec, jak piękny sen. Teatry powróciły do swej powojennej normy, publiczność do swych powojennych przyzwyczajeń, do których ją przyzwyczaiły powojenne dyrekcje i powojenne sztuki. Dla powodów, których trudno się domyśleć, Teatr Narodowy wznowił „Aktorki„ St. Krzywoszewskiego. Autor niewątpliwie zasłużony, sztuka o pewnych tradycjach, lecz ani to, ani drugie, ani wreszcie nienaganna gra artystów z Pancewiczową i Zelwerowiczem na czele nie tłomaczą nam bynajmniej potrzeby, czy konieczności wznowienia tej sztuki dużym bądźcobądź nakładem kosztów i pracy, którytby się mógł przydać np. na jeszcze jedno wystawienie dzieła Słowackiego.

Teatr Letni gra z dużem powodzeniem „Niezwykły seans“ sztukę w 3 aktach Royarda Vellera. Jest to typowa amery-

kańska bomba teatralna, bardzo sensacyjna, pełna grozy (aż dwa morderstwa!) pełna rozpaczy i mistyki specyficznej, a budowana tak, by jednak widzowie mogli to wszystko przenieść i wyszli zadowoleni z autora, z teatru, gry i wszystkiego wogóle. Niepodobna zaprzeczyć, że autor dotknął problemu spirytystycznej medjalności w sposób, który udowadnia, że staćby go było na coś głębszego, niż wypisywanie sensacyjnych bredni, zadowalniających widzów i dostarczających kasie teatru kupę pieniędzy. Artyści zrobili wszystko, by podnieść wartość tej bombowej sztuki. Panna Broniszówna umiała z powodzeniem nadać swej roli urok pewnej tajemniczości, jaką spostrzegamy w istotach medjalnych, przez co stworzyła na naszej scenie typ odrębny, można powiedzieć, nowy. I to jest właśnie najbardziej w tej sztuce interesującem, choć grana była dobrze przez wszystkich, a szczególniej przez pp.: Justjana, Lindorfównę i K. Jarszewskiego.

W Teatrze Polskim publiczność bije brawa nawet przy podniesionej zasłonie. To arcyzabawna „Panna Flute“ bawi wszystkich swą niewybredną, ale pyszną szczerością, swoim temperamentem, swoim wreszcie rozbrajającym dowcipem. Sztuka ta grana jest wybornie. Wszyscy: i kapitalna w roli głównej M. Modzelewska, i pp. Gryf-Olszewska, Słubicka, Pobóg-Nowicka i pp. Daczyński, Bogusiński, Krzewiński, Małkowski i Staszewski—wszyscy ożywieni humorem i ochotą, zasługują na to, by ich zobaczyć, posłuchać i oklaskiwać.

Pozatem cóż nowego? Kanikuła w całej pełni, i przygotowania do nowego sesonu. Teatr Odrodzony na Pradze gra poczciwego i zawsze śmiech budzącego Bałuckiego („Ciepła wdówka“), teatrzyki zaś warszawskie wymyśliły cały szereg dowcipnych i zachęcających tytułów, i rzeczywiście bawią rzesze publiczności, te rzesze, co to nie mogą wyjechać na zieloną trawkę. Szczególniej „Olimpja“. Doskonała, oryginalna rewja „Tu znajdziesz męża“ bawi przedewszystkiem żonatych i mężatki (podobno pewna żona znalazła raz właśnie tam w „Olimpji“ swego męża z inną znowu żoną i była awantura). Skecze „Szantaż“ i „Zdradziła“ w świetnem wykonaniu Popielewskiej, Skwierczyńskiej, Górskiego i Stróżewskiego zasługują na szczególniejsze wyróżnienie. Tańce układu prof. Blancarda zdobyły również powodzenie.

„Perskie Oko“ znowu bawi nas figlarnie wezwaniem „Jedziemy na trawkę“, i czyni to doprawdy koncertowo, tak, że zanim rzeczywiście pojedziecie na trawkę, wstąpcie najpierw do tego teatrzyku, by nabrać humoru i wigoru. Nie zawadzi również dowiedzieć się w „Wodewilu“ o tem, o czem się żona nie dowie, a w „Eldorado“ zobaczyć „Męża w komórce“. Powiem wam także w sekrecie, że melodyjna operetka Falla „Piękny sen“ w Bagateli, a także „Urocza Zula“ i „Na wędkę“ skłaniają wielu do wędrówek i w tamtą stronę, tak, że po krótkim namyśle stwierdzić musicie, że Warszawka nawet w lecie nie jest zgoła nudna.

Natomiast nie tak dobrze wogóle jest z teatrami w Warszawie. Sezon skończony i sprawozdawcy teatralni osądzają sprawy. Wszyscy obiecują poprawę. Na razie jednak stwierdzić trzeba, że nie było świetnie. Teatr Narodowy pod nową dyrekcją starał się przeprowadzić może trochę profesorski repertuar, ale jeśli tak, to dość sprawiedliwy. Mówimy o tak zwanym wielkim repertuarze. Byli i Grecy (Edyp) i romantyzm niemiecki (Zbójcy) i Molier i Musset. Z polskich dzieł Fredro, Słowacki, Perzyński, Przybyszewski i Miłaszewski. Ale nie było rozumnej gospodarki talentami. Kamińskiego widzieliśmy tylko raz, młode aktorki widywaliśmy za często w rolach starych dam i odwrotnie, a już dni Słowackiego zilustrowały ten system doskonale: ani jeden z czołowych artystów Teatru Narodowego nie uświetniał tych przedstawień, które dzięki temu stały się gościnnym występem p. Osterwy na tle drugorzędnego zespołu. Nic też dziwnego, że w takich warunkach rola teatru reprezentacyjnego przeszła w ręce teatru prywatnego, bo Teatru Polskiego Szyfmana. Teatr ten miał dobry sezon, nawet bardzo dobry. Jest rzeczą ciekawą, czy się na tym poziomie utrzyma. Będziemy świadkami rywalizacji scen o pierwszeństwo. W interesie polskiej sztuki, życzymy, by była jaknajintensywniejsza i jaknajpłodniejsza.

Żet.

Z KOSMETYKI

Pani Marcie Ros. — Że zalecony przezemnie środek przeciwko wypadaniu włosów zadowolnił pani męża, cieszę się bardzo. Dlatego polecam przy wypadaniu włosów **Esencję Chinowo Chmielową z Kogutkiem,** gdyż uważam ją za najlepszą. Próby, które robiłam osobiście, dowiodły, niejednokrotnie, że **Esencja Chinowo-Chmielowa z Kogutkiem** doskonale oczyszcza skórę głowy, usuwa łupież i swędzenie, a ponieważ łupież jest najczęściej przyczyną nietylko wypadania włosów, ale nawet wyłysienia, więc usunięcie łupieżu ma bardzo ważne znaczenie. Pozatem Esencja Chinowo-Chmielowa z **Kogutkiem** wzmacnia cebulki włosów, ma więc rzeczywiście bezpośredni wpływ na powstrzymanie wypadania włosów. Co do Pani osobistej sprawy, to mam możność zapewnić Panią, że zmartwienie jej jest zbyteczne, gdyż szpecące piegi znikną po kilkakrotnem zastosowaniu kremu Metamorfosa **„Piegol" z Kogutkiem**. Po użyciu tego kremu nietylko znikną widoczne piegi, lecz krem Metamorfosa **„Piegol" z Kogutkiem** zabezpiecza również cerę od występowania nowych piegów i żółtych plam, przy dłuższem zaś użyciu wygładza cerę, czyni ją równą i delikatną, a używany, jako podkład pod puder, krem Metamorfosa **„Piegol" z Kogutkiem** zabezpiecza cerę od szkodliwych wpływów zewnętrznych.

Esencję Chinową-Chmielową z Kogutkiem i Krem Metamorfosa z Kogutkiem można kupić w każdym lepszym Składzie Aptecznym lub Kosmetycznym, albo też wypisać z Apteki **A. Gąseckiego, Warszawa ul. Freta № 16.**

Miss Guebss.

TREŚĆ NUMERU:

PRENUMERATĘ PRZYJMUJE w Warszawie: Administracja „Racjonalnej Kosmetyki" Złota 39 tel. 218-27 i wszystkie Urzędy Pocztowe na konto № 14.270.

Administracja otwarta codziennie od godz **10 do 7 wiecz.**

Sekretarjat Redakcji czynny od godz. 10 z rana do godz. 4 pp.

WARUNKI PRENUMERATY: Rocznie zł. 9.—; Półrocznie zł. 4.80; Kwartalnie zł. 2.40.

Redaktor i Wydawca BRONISŁAW TOMCZYK

Druk. Zakłady Graficzne B. Tomczyka, Warszawa, Złota 39.

Druk. Zakłady Graficzne Br. Tomczyka, Warszawa, ul. Złota 39. tel. 218-27.